

Gelb-Orange

Kondition / Kraft Seilhüpfen, Liegestützen, Kniebeugen, Sit ups, High Jump

Fortbewegung Im Kampfstellung mit Führungshand (Jab - Punch - Jab)

Fausttechniken Jab - Punch
Hook rechts / links uppercut
Rechts Body shut / links Hook zum Kopf
Punch - Jab - rechts uppercut
Jab - Punch - Jab - Punch
Jab - cross - dive - cross - links uppercut

Fußtechniken Rechts Lowkick - links Knie
Kniestöße zum Körper
rechts Mittelkick - links Lowkick
Rechts Axe Kick / rechts Frontkick
Backkick

Kombinationen Jab - Punch - Jab - dive / links cross / rechts Lowkick
Jab - Punch - Cross / links Mittelkick / rechts Knie
Punch - Jab - Punch / links Knie / rechts Knie /
Punch - links Hook- Punch / High Kick
Jab - Lowkick links / Punch - Lowkick rechts

Partnerübungen Jab - Punch - Jab / rechts Backkick
Jab - Punch / Highkick links / Punch rechts
Jab - Punch- Jab / Stopkick links / gesprungenes Knie mit rechts
Jab - Punch / Jab - Punch / links Knie / rechts uppercut
Jab- dive - rechts uppercut - dive - links Body shut - rechts Lowkick

Notwehr / Strafrecht

Ab 8 Jahre Notwehr und Nothilfegesetz Teil 1

Ab 10 Jahre Notwehr, Nothilfe und Strafrecht Teil 2